

# Je souhaiterais une liste de références audio et vidéo sur la cuisine méditerranéenne

BMVR de Marseille – notre réponse *actualisée* le 17/09/2023.



Photo de Seval Torun sur Unsplash

Souvent considérée comme l'une des cuisines les plus saines au monde en raison de la prédominance de produits naturels comme l'huile d'olive et l'abondance de légumes et de fruits, la cuisine méditerranéenne présente une riche diversité.

Elle est en effet présente au sein de nombreux pays bordant la mer Méditerranée, comme la Grèce, l'Italie, l'Espagne ou encore la Turquie.

Sélection de références audio-vidéos et de podcasts pour découvrir la palette de saveurs !

## Sélection de ressources audiovisuels en ligne

[Le Med-mem](#), Mémoires audiovisuelles de la Méditerranée, qui émane aussi de l'INA (Institut national de l'audiovisuel), offre au grand public un accès libre et en ligne au patrimoine audiovisuel des pays du pourtour de la Méditerranée.

*Beaucoup plus qu'une vitrine ou un simple catalogue de vidéos, Med-Mem bénéficie d'une interface enrichie et d'une éditorialisation poussée, offrant une multitude de clés d'entrée. Autant d'éclairages différents qui permettront à chacun de constituer son propre parcours à travers les richesses de la culture et de l'histoire méditerranéennes.*

On y trouve un [dossier éditorialisé consacré à la cuisine méditerranéenne](#), avec de nombreux sujets émanant des différentes chaînes de télévisions des différents pays du bassin méditerranéen.

---

## Sélection de podcasts à réécouter

[Voyages dans les cuisines de Méditerranée](#) issu de l'émission *Le goût du monde*, sur RFI.

*Peut-être est-ce la seule région du monde à avoir une mer pour terre, et quelle mer : elle offre une identité à quiconque habite son pourtour : méditerranéen. Une fierté, incontestablement, une rassurante appartenance qui gomme aussitôt toute nationalité... tant qu'il n'est pas question de cuisine. Car des cuisines – au pluriel – de Méditerranée sont nées des plats, des cultures, des produits teintés du goût de la terre, de la mer. Des cultures et des traditions propres, non pas au pays mais à chaque région, et même à chaque village, chaque famille de cette terre.*

[Cuisines de Méditerranée](#) issu de l'émission *On va déguster*, dimanche à 11h sur France Inter.

*C'est une croisière culinaire en Méditerranée que vous propose François-Régis Gaudry cet été encore dans *On va déguster*. Nous ferons escale à Sète, Arles, Marseille, Nice, Gêne, Athènes, Séville. Mais aussi en Crète, dans les Pouilles et au Sud de la Corse*

[Faites la cuisine pas la guerre Cuisines de Méditerranée](#) issu de l'émission *On va déguster*, dimanche à 11h sur France Inter.

*Professeur de cuisine et fondateur du Souk el Tayeb à*

*Beyrouth, le chef Kamal Mouzawak est engagé dans l'agriculture durable et promeut une cuisine de traditions célébrant l'union des peuples. [Souk el Tayeb's founder](#) 2004.*

**[Côté saveurs méditerranéennes](#)**, de Corinne Zagara, du Lundi au Vendredi, 10h – 11h sur France Bleu Provence.

*Retrouvez les produits et chefs de Provence : les amoureux du patrimoine culturel provençal vous donnent rendez-vous, et c'est chaque jour sur France Bleu Provence !*

---

## Sélection de DVD

**[Georgiana chez vous](#) : Cuisine Marseille** de Coralie Bonnefoy et David Bouttin, réal. ; Georgiana Viou, 13 productions, 2012.

### Résumé :

De ville en ville, Georgiana Viou s'invite au sein de familles pour démontrer que dans les conditions du quotidien, on peut se nourrir mieux. En s'appuyant sur des chefs amoureux de leur terroir et sur des producteurs passionnés, Georgiana vient faire la démonstration qu'un repas de tous les jours peut être délicieux, pas cher et en phase avec l'alimentation locale.

**[Sarah Wiener en France](#) : le professeur de bouillabaisse** de Nathalie Steinbart, réal. ; Sarah Wiener, ARTE DVD, 2011.

### Résumé :

Chez Christophe Négrel, à Marseille, Sarah s'attaque à un grand classique : la bouillabaisse. C'est dans une calanque de rêve aux confins de Marseille qu'elle va tenter de réussir la fameuse soupe, avec un seul mot d'ordre : des poissons, des poissons et encore des poissons !

**[Sarah Wiener dans les Alpes](#) : La Haute-Provence** de Sven Ihden, Arte DVD, 2011.

## Résumé :

Cette étape du voyage culinaire de Sarah Wiener la conduit en Haute-Provence. Dans la vallée reculée de l'Ubaye, Nicole et Jo Lauzach sont les rois des ravioles au potiron et du lapin à la sauge. Lors de ses balades, Sarah découvre que les baies d'églantier ne servent pas uniquement à fabriquer du poil à gratter, mais à réaliser une délicieuse confiture.

---

## Voir également les cours de cuisine en ligne :

- Avec l'Atelier des chefs : des [recettes marocaines](#) ou la [cuisine pied-noir](#) de Christophe Certain
  - ou les vidéos proposées sur les sites de cuisine participatifs, par exemple : [la feuille de Brick](#) sur **Marmiton** ou la [chaîne Youtube de 750g](#)
  - ou des sites de journaux féminins, [recette Maroc](#) du Journal des femmes
  - Le blog santé primé *Tasty Mediterraneo.com* de Margarita, coach en nutrition et santé : [Recettes – Tasty Mediterraneo](#).
- 

[Eurêkoi – Bibliothèques de Marseille](#)